

سر حال تر شدن در ۶ مرحله

حس خواب آلودگی بلافاصله بعد از بیدار شدن در اول صبح تجربه ناخوشایندی است که شاید خیلی از روزها تجربه کنیم اما راهکارهایی برای رهایی از این حس هم وجود دارد



فازنه مهجاری | مترجم

هدف از خواب خوب و با کیفیت این است که صبح شاداب از خواب بیدار شوید و روزی پر انرژی را شروع کنیم؛ اما به دلایل مختلف بعضی از افراد با این حس دست و پنجه نرم می کنند که تمایل به شروع کار روزانه ندارند و دوست دارند دوباره به تخت خواب برگردند و بخوابند. با این حال راهکارهایی هم وجود دارد برای این که هر روز این حس را تجربه نکنیم، با نشاط از خواب بیدار شوید و روز خود را آغاز کنیم. در ادامه این موارد را با هم مرور می کنیم.

۱ رنگ بیداری حتی اگر در عمیق ترین مراحل خواب باشید رنگ هشداریا ساعت رنگ دار می تواند شما را به حالت هوشیاری برگرداند. با این حال فشردن دکمه تعویق می تواند شما را به حالت خواب REM یا خواب حرکت سریع چشمی ببرد. این مرحله از خواب مختص پستانداران و مرحله ای است که در آن شما در خواب عمیق هستید اما مغز در حالت بیداری است. بیشترین خواب دیدن در این مرحله اتفاق می افتد. این مرحله از چرخه خواب بسیار مهم است و بیدار شدن در میانه آن بسیار دشوار است. وقتی صبح ها رنگ هشداری شما به صدا در می آید باعث می شود شما به انتهای آخرین چرخه خواب REM نزدیک شوید و بیدار شدن آسان تر شود. اما اگر رنگ

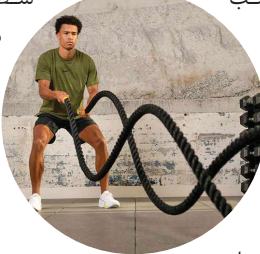
هشدار در دسترس شما باشد و دکمه تعویق را بفشارید، دوباره به خواب می روید و وارد چرخه ای می شوید که بیدار شدن را سخت می کند؛ بنابراین بهتر است ساعت رنگ دار یا رنگ بیداری را دور از دسترس خود قرار دهید تا هنگام بیداری ناخودآگاه دکمه تعویق را نزنید.

۲ نور قرار گرفتن در معرض نور صبحگاهی می تواند با سرکوب ملاتونین و افزایش سطح سروتونین اثرات مفیدی در تقویت بیداری داشته باشد. بدن ما از یک ریتم طبیعی شبانه روزی پیروی می کند و نور قوی ترین اثر را بر این ساعت بیولوژیکی دارد. ایده آل ترین حالت این است که هر روز صبح با نور خورشید که از پنجره به شما می تابد بیدار شوید؛ اما از آن

تناسب اندام

ورزشی که مثل قرص لاغری عمل می کند

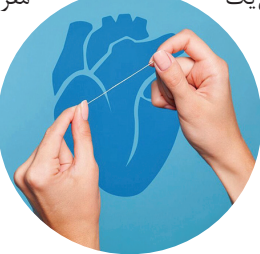
محققان دریافته اند ورزش های شدیدی مانند تمرین های «تاو بی تنشی» که به اصطلاح هیت نامیده می شوند، واقعا می توانند احساس گرسنگی را کاهش دهند. دانشمندان دانشگاه ویرجینیا با تحقیق روی یک گروه بزرگ سال بین ۱۸ تا ۵۵ سال دریافته اند، انواع مختلف ورزش های مرتبط با تناسب اندام می تواند به روشی مشابه داروهای کاهش وزن مانند اوزمپیک، عمل کنند و اثر هورمون های گرسنگی در بدن را تغییر دهند. این مطالعه نشان داد تمرین با شدت بالا با دو چرخه ثابت، در مقایسه با رکاب زدن با شدت متوسط یا ورزش نکردن، در کاهش اشتها موثرتر است. محققان متوجه شدند این نوع فعالیت هایی که به انرژی زیادی نیاز دارند، می توانند هورمون گرلین را-هورمونی که باعث گرسنگی می شودو با ماده فعال موجود در داروهای تزریقی



بهداشت دهان و دندان

نخ دندان کشیدن علیه بیماری های قلبی

یک بررسی جدید نشان می دهد نخ دندان کشیدن منظم ممکن است خطر سکته مغزی و بی نظمی ضربان قلب را کاهش دهد. این بررسی که نتایج آن در کنفرانس بین المللی سکته مغزی انجمن سکته مغزی آمریکا ارائه خواهد شد، نشان می دهد که نخ دندان کشیدن حداقل یک بار در هفته ممکن است خطر سکته مغزی را مستقل از سایر عادات بهداشت دهان مانند مسواک زدن کاهش دهد. پژوهشگران دانشکده پزشکی کارولینای جنوبی داده های یک پژوهش قلبی در حال انجام را بررسی کردند که شامل بیش از ۶ هزار بزرگسال بود که فشار خون، ابتلا به دیابت و میزان کلسترول و همچنین شاخص توده بدنی، عادات مسواک زدن و مراجعه به دندان پزشک را گزارش کرده بودند. نتایج نشان داد



افرادی که نخ دندان می کشیدند، ۲۲ درصد کمتر در معرض خطر سکته مغزی ناشی از اختلال خون رسانی به مغز به علت انسداد رگ ها باخته خون، ۴۴ درصد کمتر در معرض خطر سکته مغزی ناشی از خروج لخته از قلب و ۱۲ درصد کمتر در معرض خطر فیبریلاسیون دهلیزی (یک اختلال شایع ریتم ضربان قلب) هستند و این یافته ها باعث شگفتی پژوهشگران شد. آن ها می گویند نخ دندان کشیدن ممکن است با کاهش عفونت ها و التهاب دهان و تشویق سایر عادات سالم خطر سکته مغزی را کاهش دهد. این بررسی همچنین نشان داد که نخ دندان کشیدن منظم احتمال پوسیدگی دندان و بیماری بافت های اطراف دندان و (پریودنتال) را هم کاهش می دهد.

بیشتر بدانیم

تغییرات هورمونی؛ چالش های سخت برای زنان



المیرا زمانی | روزنامه نگار سلامت



زنان در طول زندگی با تغییرات هورمونی مختلفی مواجه می شوند که می تواند تأثیر زیادی بر سلامت جسمی و روانی آن ها داشته باشد. این تغییرات از دوران بلوغ شروع می شود و تا یائسگی ادامه دارد و ممکن است به چالش های مختلفی منجر شود. در این جا به بررسی این چالش ها و ارائه راهکارهایی برای بهبود کیفیت زندگی زنان می پردازیم.

تغییرات هورمونی در مراحل مختلف زندگی

بلوغ و قاعدگی | در دوران بلوغ، با افزایش هورمون های استروژن و پروژسترون، قاعدگی آغاز می شود. این تغییرات ممکن است با علایمی مانند درهای قاعدگی، تغییرات خلقی و مشکلات پوستی همراه باشد.

بارداری و زایمان | در دوران بارداری، سطح هورمون ها به شدت تغییر می کند و این می تواند باعث بروز علایمی مانند حالت تهوع، خستگی و نوسانات خلقی شود. پس از زایمان، برخی زنان ممکن است به افسردگی پس از زایمان دچار شوند که نیاز به توجه و درمان دارد. **یائسگی** | با نزدیک شدن به سن یائسگی، تولید هورمون های جنسی کاهش می یابد که می تواند علایمی مانند گرگرفتگی، مشکلات خواب و کاهش میل جنسی را به همراه داشته باشد. همچنین، خطر ابتلا به بیماری های قلبی و پوکی استخوان نیز افزایش می یابد.

چالش های مرتبط با تغییرات هورمونی

تغییرات هورمونی می تواند بر زندگی روزمره زنان و سلامت روانی و جسمی شان تأثیرات مختلفی بگذارد. نوسانات هورمونی ممکن است باعث اضطراب، افسردگی و تغییرات خلقی شود و درهای قاعدگی روی فعالیت های روزمره آن ها تأثیر منفی بگذارد. همچنین تغییرات هورمونی ممکن است منجر به مشکلات پوستی، افزایش وزن و کاهش تراکم استخوان ها شود که بر اعتماد به نفس زنان تأثیر می گذارد.

راهکارهای بهبود کیفیت زندگی

برای بهبود کیفیت زندگی زنان و مواجهه با چالش های ناشی از تغییرات هورمونی، می توان از راهکارهای زیر استفاده کرد:

آموزش و آگاهی | افزایش آگاهی درباره تغییرات هورمونی و تأثیرات آن بر سلامت می تواند به زنان کمک کند تا بهتر با این تغییرات کنار بیایند.

تغذیه سالم و فعالیت بدنی | یک رژیم غذایی متعادل و غنی از ویتامین ها و مواد معدنی به حفظ سلامت عمومی و کاهش علائم ناشی از تغییرات هورمونی کمک می کند. همچنین فعالیت هایی مانند یوگا و پیاده روی نیز برای آرامش ذهنی و جسمی مفید است.

مشاوره و درمان | در صورت بروز علائم شدید، مشاوره با پزشک و دریافت درمان های مناسب می تواند مؤثر باشد. برخی زنان ممکن است نیاز به درمان های هورمونی یا مشاوره روان درمانی داشته باشند.

حمایت اجتماعی | ایجاد گروه های حمایتی و تبادل تجربیات با دیگر زنان می تواند احساس تنهایی را کاهش و اعتماد به نفس را افزایش دهد.

تازه ها

چرا خودمان را می خارانیم؟

محققان در یک مطالعه روی موش ها کشف کرده اند که چرا خرااندن باعث تشدید التهاب و تورم می شود و چرا با وجود این اثرات منفی، انسان ها و حیوانات همچنان این رفتار را انجام می دهند. پژوهشگران در دانشگاه پیتسبورگ آمریکا دریافته اند که خرااندن نه تنها باعث التهاب می شود، بلکه به طرز شگفت انگیزی یک مکانیسم دفاعی در برابر عفونت های باکتریایی نیز ایجاد می کند.

دلیل لذت بخش بودن خارش

دانیل کاپلان، محقق ارشد این مطالعه، در این باره گفت: «شاید سوال شما هم باشد که اگر خرااندن به ضرر ماست، چرا تا این حد لذت بخش است؟ خرااندن معمولاً احساس خوشایندی ایجاد می کند که نشان می دهد این رفتار باید نوعی فایده تکاملی داشته باشد. یافته های تحقیق ما این تناقض را حل می کند، زیرا خرااندن می تواند از پوست در برابر عفونت های باکتریایی محافظت کند.» محققان دریافته اند که خرااندن باعث تحریک نورون های حس در دنده ماده ای به نام «سابستنس پی» آزاد می شود. این ماده «سلول های مست» را که بخشی از سیستم ایمنی هستند و التهاب و خارش را از طریق نوتروفیل ها تشدید می کنند، فعال می کند. خرااندن باعث آزاد شدن سابتنس پی می شود که سلول های مست را از طریق یک مسیر دوم نیز فعال می کند. بنابراین دلیل این که خرااندن باعث تشدید التهاب در پوست می شود این است که سلول های مست از دو مسیر مختلف فعال شده اند.

خرااندن فایده هم دارد؟

برای پاسخ باید گفت که سلول های مست هر چند اغلب با بیماری های پوستی مرتبط هستند، اما نقش مهمی در محافظت از بدن در برابر عوامل بیماری زا ایفا می کنند. در واقع خرااندن منجر به کاهش باکتری «استافیلوکوک اورئوس» (عامل اصلی عفونت های پوستی) روی پوست می شود. به همین دلیل در برخی شرایط می تواند مفید باشد. اما آسپیی که خرااندن به پوست وارد می کند، احتمالاً این فایده را در شرایطی که خارش مزمن است از بین می برد.

تغذیه

غذاهای چرب و فست فود در روزهای آلوده، ممنوع!

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و متخصص تغذیه و رژیم درمانی، با تاکید بر منع مصرف غذاهای پر چرب در روز هایی که هوا آلوده است، گفت: در روز های آلوده، حداقل هشت لیوان آب در روز بنوشید و میوه ها و سبزیجات را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

غزاله اسلامیان به این نامی گوید: در روز های آلوده استفاده از نوشیدنی ها و غذاهای حاوی کافئین را به حداقل برسانید، تا جایی که ممکن است از قهوه، نسکافه، چای پر رنگ، نوشابه های گازدار و شکلات تلخ استفاده نکنید. در عوض از میوه و سبزیجات زرد نارنجی رنگ استفاده کنید. کدو حلواپی، هویج، فلفل دلمه ای رنگی، خرمالو نارنجی اثرات مخرب آلودگی هوا را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد؛ در مقابل از دریافت مواد غذایی شیرین صنعتی مثل انواع کیک، شیرینی، کلوچه، شکلات، آب نبات و دسر های حاوی قند و شکر پرهیز کنید. همچنین میوه و سبزی های قرمز رنگ سرشار از آنتی اکسیدان هستند و انار قرمز، پغندر (لبو) و کلم قرمز از این دسته اند. وی با بیان این که استفاده از شیر در روز های آلوده توصیه می شود، خاطر نشان کرد: شیر و لبنیات را بیشتر از نیاز روزانه، دو واحد در روز مصرف نکنید. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با تاکید بر پرهیز از غذاهای چرب مانند انواع فست فودها، کره، خامه و سرشیر و روغن های جامد در روز های آلوده، گفت: دریافت منابع غذایی حاوی ویتامین F در روز هایی که هوا آلوده است کمک قابل توجهی به بازسازی بدن می کند، غذاهای کنسروی و حاوی نگهدارنده را در روز هایی که هوا آلوده است، مصرف نکنید.

ترفند

آشپزی من

فوت و فن شستن تخته آشپزی

نورویروس، که به آن آنترو ویروس گفته می شود، در این زمستان در حال افزایش است. شستن دست ها به طور کامل یکی از روش های پیشگیری از آن است (ضد عفونی کننده های دست برای این ویروس خاص موثر نیستند) و تمیز کردن خانه به طور مناسب نیز کمک کننده است. مراکز کنترل و پیشگیری بیماری ها (CDC) همچنین توصیه می کنند که به طور منظم ابزار های آشپزخانه، تخته های برش و سطوح را تمیز و ضد عفونی کنید. این موضوع به ویژه بعد از دست زدن به محصولات دریایی مانند ماهی و میگو مهم است.

و عمر تخته را بیشتر می کند. همچنین با عمقی تمیز کردن تخته برش به طور منظم، می توانید سال ها از آن ها استفاده کنید.

● شستن تخته برش پس از هر استفاده به شدت توصیه می شود. در ضمن تخته های چوبی را در

